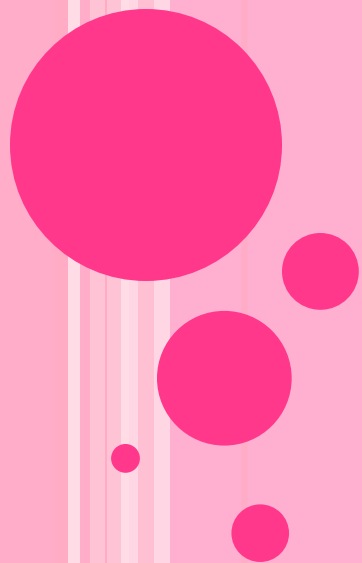


*МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ*

*СЧАСТЬЯ*

*20 МАРТА*



*МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ СЧАСТЬЯ С НЕДАВНИХ ПОР,  
ОТМЕЧАЕТСЯ ЕЖЕГОДНО 20 МАРТА. 2019 ГОД НЕ СТАНЕТ  
ИСКЛЮЧЕНИЕМ.*



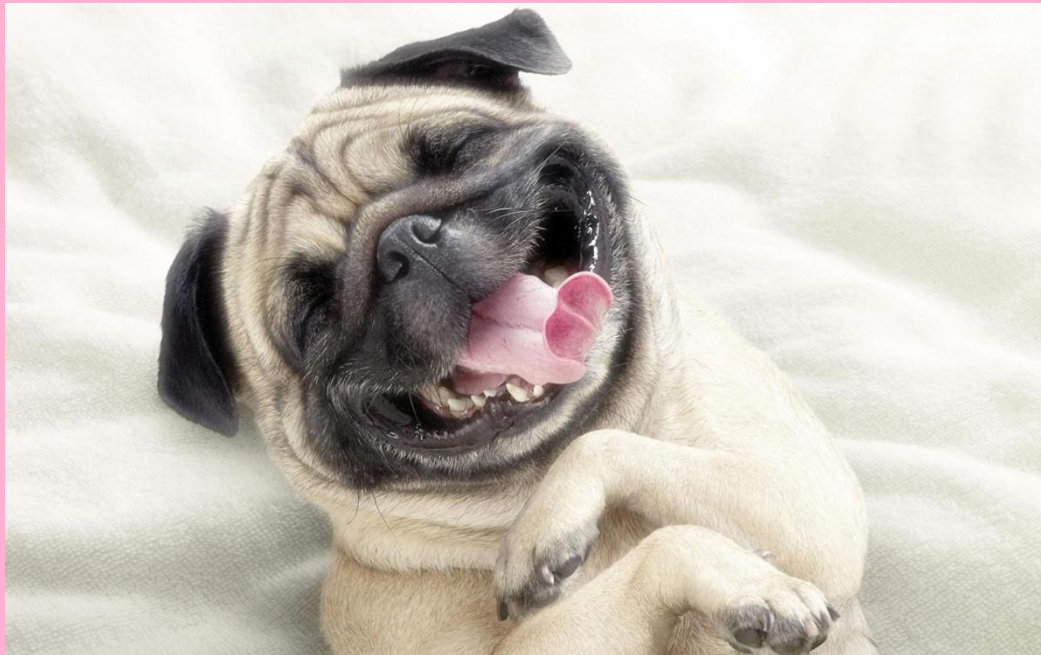
*март*

**20**

Международный день счастья



*Стоит отметить, что этот день официальным выходным никто не объявлял: все трудоспособное население, как и положено, пойдет 20 марта на работу. Однако это не делает Международный день счастья менее значимым праздником по сравнению с остальными.*



## *ЗАЧЕМ НУЖЕН ДЕНЬ СЧАСТЬЯ?*

- По мнению учредителей, праздник должен показать, что счастье является одной из основных целей жителей планеты. В ООН считают, что для достижения состояния счастья необходимо постоянно поддерживать экономический рост, проводя при этом различные социальные и экологические программы.



## *ПОЧЕМУ ВЫБРАНА ТАКАЯ ДАТА?*

- Дата для празднования Международного дня счастья выбрана неслучайно. 20 марта наступает весеннее равноденствие, когда день становится равен ночи по продолжительности. Учредители праздника таким образом хотели подчеркнуть, что все люди планеты имеют равные права на счастье.



## *Что же такое счастье?*

- Для одних - это здоровье свое и близких людей, для других - материальное благосостояние, для третьих - любовь до гроба, для четвертых - реализация природного, часто творческого потенциала и, как следствие, слава, общественное признание. Пятые же считают счастьем совокупность всех перечисленных выше благ.
- И все-таки можно выделить одну общую черту, которая, в сущности, и является ответом на поставленный вопрос: благополучие. Это и есть счастье, и для каждого оно свое.



# *ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ*



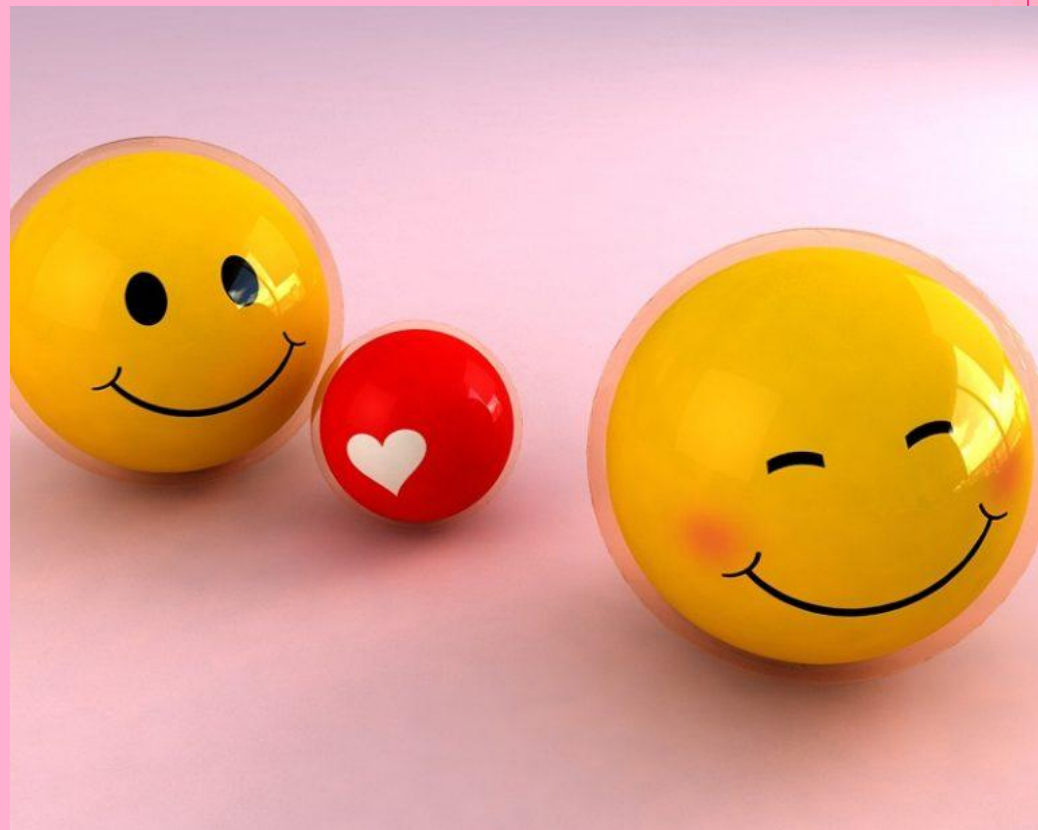
*КАК ВЫЯСНИЛИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА  
МИННЕСОТЫ, СЧАСТЬЕ ЗАВИСИТ НА 50% ОТ ГЕНОВ, НА 10%  
- ОТ ОКРУЖАЮЩЕЙ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ И НА 40% - ОТ  
НАШИХ МЫСЛЕЙ.*

- Занятия спортом и пребывание на солнце могут сделать счастливыми. Интенсивные физические упражнения стимулируют выработку дофамина, а ультрафиолет увеличивает концентрацию серотонина.*





- Счастья прибавит и обычная улыбка. Однако если человек улыбается притворно, то ничего хорошего это ему не принесет, более того, его несчастье может даже усугубиться. Чтобы выяснить это, ученые в течение двух недель изучали группу водителей автобусов. Оказалось, что у шоферов, которые улыбались притворно, к концу дня настроение было хуже, чем когда начиналась смена. А у тех, кто улыбался искренне, настроение становилось лучше.



□ Мы становимся счастливее, тратя деньги на других. Для доказательства этого факта, исследователи собрали две группы людей и дали каждому участнику эксперимента небольшую сумму денег (от пяти до 20 долларов). При этом первую группу попросили потратить деньги на себя, а вторую - на других. В результате оказалось, что испытуемые из второй группы чувствовали себя счастливее тех, кто был в первой.



□ Лучший цвет для счастья - желтый. А вот тусклые и серые цвета негативно влияют на наше настроение и мироощущение.



# ЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ НА ДЕНЬ СЧАСТЬЯ?

- Сходите на прогулку, займитесь пробежкой, устройте праздник себе и близким, купите подарок близкому человеку или же купите себе то, в чем так долго отказывали, подарите букет цветов маме, договоритесь о встрече с тем, по кому Вы очень соскучились.
- В этом списке всего лишь малая часть того, что Вы можете сделать!
- Чем заняться – решать только Вам.



Главный совет: для счастья не стоит ждать определенного дня, он существует только для того, чтобы напомнить Вам, что счастье – это прекрасно!



**С Международным  
Днем Счастья!!!**

